

Les 5 conseils pour choisir sa raquette de padel



Auteur : [Padel Magazine](#) Dans [TECH & TAC](#), [Techniques](#) 24 mai 2016 [0](#)

Avant d'acheter votre raquette de padel il est très important de prendre en compte certaines caractéristiques, telles que la forme, le poids, l'équilibre, les matériaux de fabrication et le noyau. Ainsi, en fonction de votre expérience, choisissez la raquette qui conviendra à votre style de jeu.

En raison de l'investissement de l'achat d'une raquette, vaut mieux savoir ce qu'on achète. Nous allons donc essayer de vous conseiller avant de jeter votre dévolu sur une raquette de padel.

Les différentes formes de raquettes

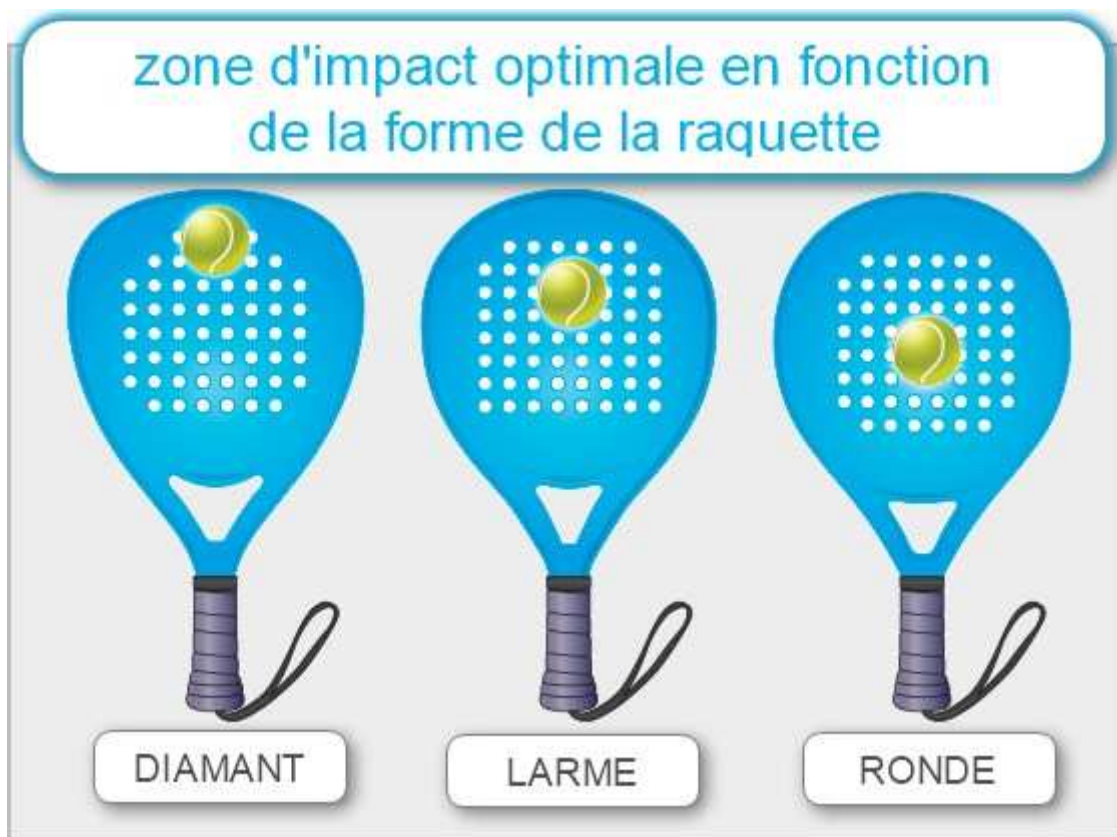
Il y a trois formes différentes de raquettes.

La forme ronde est la forme recommandée pour tous les niveaux de jeu, tout d'abord pour son contrôle de la balle, de sorte que les joueurs débutants se sentent très à l'aise avec leur raquette, mais aussi pour les joueurs plus avancés qui sont à l'aise avec le toucher.



La forme en goutte d'eau est le meilleur rapport entre contrôle et puissance, elle est également recommandée pour tous les niveaux de jeu grâce à sa grande maîtrise et son bon niveau de puissance. C'est la forme la plus vendue actuellement.

Enfin, la forme en diamant est destinée aux joueurs avancés car elle augmente la puissance du coup. Ce sont des raquettes le plus souvent techniques avec un sweetspot assez faible (Zone de frappe).



La plupart des fabricants vendent les 3 modèles. Encore que certaines marques font le choix de ne miser que sur une ou deux formes. Les Adidas Padel par exemple ont la spécificité de ne proposer uniquement que des raquettes diamant et rondes,

Pour choisir votre raquette, nous vous conseillons de ne pas vous restreindre à une marque et de choisir la raquette adaptée à votre type de jeu.

Le poids influence le type de jeu

Quoi prendre ? Une raquette à moins de 350 gr ? supérieure à 380 gr ? Avec le temps vous apprendrez le poids qu'il vous faut en général. Plus vous aurez de l'expérience, plus vous connaîtrez le type de poids que vous appréciez.

Le poids doit être relié néanmoins à votre type de jeu. Un poids plus important donne plus de puissance, un poids plus léger permet d'être rapide et précis, mais une raquette plus légère exige plus de travail car en général la puissance de la raquette diminue.

L'équilibre de la raquette

En règle générale, l'équilibre est directement lié à la forme de la raquette. si nous prenons la raquette en son centre et que nous la mettons sur une balance, vous saurez si la raquette penche plus vers le manche, ou vers la partie opposée c'est-à-dire vers la tête de raquette.

Généralement, on retrouve chez les raquettes diamant, un équilibre qui penche vers la tête et qui donne de la puissance à la raquette alors qu'un équilibre plutôt vers le manche donne plus de contrôle à la raquette.



Matériaux de fabrication

Qu'il soit dur ou mou, le type de matériau utilisé aura une énorme influence sur les sensations.. Un matériau mou donnera une plus grande puissance mais moins de contrôle, alors qu'un matériau dur apportera un plus grand contrôle de la frappe avec moins de puissance.



Les matériaux qui composent une raquette de padel sont : la fibre de carbone (ou de verre), goma EVA, foam, titane, graphite, etc. Certains joueurs de padel ont des raquettes quasi sur-mesure avec un équilibre particulier entre ces différents matériaux. .

Types de noyaux utilisés

Le noyau, c'est la gomme de la raquette. les deux matériaux les plus utilisés pour le noyau de la raquette sont la gomme EVA et le FOAM.

La gomme EVA est dure, moins flexible, Mais sa durabilité est importante. Cette gomme permet aux raquettes d'être puissante tout en ayant du contrôle. Ce matériau est utilisé par la majorité des fabricants.

Le FOAM a des propriétés totalement opposées à la gomme EVA, puisqu'il est mou, avec un contrôle moyen, une puissance moyenne mais une sortie de balle spectaculaire. Les raquettes qui utilisent du FOAM ne durent pas très longtemps également.

Il y a aussi un troisième type de noyau qui combine les deux : l'hybride. C'est une gomme molle mais résistante, composé d'un noyau foam avec de la gomme eva sur les coins / les extérieurs. Nox est d'ailleurs un habitué de cette technologie.

En conclusion, tester la raquette avant de prendre votre choix est la meilleure solution afin de trouver la bonne raquette adaptée à votre style de jeu.



Comment gagner un point au padel ?



Auteur : [Padel Magazine](#) Dans [Tactiques](#), [Tennis Magazine](#) 8 février 2016 [3 commentaires](#)

Question intéressante puisque contrairement au tennis, les couloirs n'existent pas. Laissez dans le sac vos aces, vos retours gagnants, vos points en 2 coups de raquettes. Il va falloir être patient et attendre le bon moment pour passer à l'offensive.

Les zones d'attaques

Contrairement au tennis, attaquer du fond de court est plutôt rare. Les adversaires seront à ce moment là le plus souvent collés au filet. Tactiquement, l'option du lob est donc le coup qu'il faudra jouer dans la majorité des cas.

Car s'il y a bien une zone qu'il faut absolument occuper pour agresser vos adversaires c'est le filet.

« *La paire qui tient le filet tient son destin en main* ». Cette zone vous permettra de réaliser un point gagnant ou de faire faire la faute.

Généralement, lorsqu'une paire est en position d'attaque (et donc au filet), l'autre paire est en position défensive (et donc en fond de court).

Votre objectif sera donc de prendre le filet dès que la situation le permettra.



Attention : N'oubliez pas qu'il faut monter à deux et si possible sur la même ligne.

Les coups d'attaques

Les volées coupées et les smashes seront vos principales armes pour terminer un point.

Mais là aussi, le padel se distingue du tennis dans la mesure où il faudra le plus souvent réaliser plusieurs coups d'attaques pour terminer un point.

Avant le coup final, il faudra donc passer par une phase de déstabilisation de vos adversaires.

D'abord, les volées coupées auront pour objectif de gêner les adversaires avec un rebond bas. En tapant la vitre, la balle piquera ensuite vers le sol. Il y a l'effet donné à la balle, mais il faut aussi trouver les zones où jouer. 2 zones peuvent être cherchées :

- La volée croisée dont l'objectif sera de trouver les parois latérales ou la paroi du fond
- la volée au centre pour rechercher la paroi du centre

Quelles volées réaliser ?

Il existe plusieurs types de volées offensives : La vibora (un effet latéral), une bandeja (Un smash plateau) ou le smash. A chaque situation son coup. Cependant, il faudra vous concentrer notamment sur le coup principal : la Bandeja. C'est un smash coupé dont l'objectif est de repousser les adversaires au fond et de préparer le point.

Le smash est le coup ultime. Il doit être gagnant. Faire sortir la balle du terrain est l'option idéale. Mais attention, Si la balle reste dans le terrain, vos adversaires pourront en profiter pour retourner votre coup contre vous. Si vous êtes à plus de 3 mètres du filet, la bandeja sera certainement l'option la plus adéquate.



Les origines du padel



Auteur : [Padel Magazine](#) Dans [ACTUALITÉS](#), [Actualités internationales](#), [Politique](#) 14 mai 2014 [2 commentaires](#)

Padel Magazine – Le padel est en plein boom en Europe. Des clubs se construisent, il y a toujours plus de passionnés... Mais dès qu'on essaie de parler un peu sur les origines de ce sport, les versions se multiplient jusqu'à même s'opposer. Il est donc temps que Padel Magazine fasse le tri.

Ils existent en réalité deux versions sur les origines du padel.

La première version relie les origines du padel aux autres sports de raquettes comme le tennis ou le badminton qui ont pour origine commun le jeu de paume français. Puis, a surgi aux États-Unis différentes déclinaisons des origines du padel comme le « paddle tennis » et le « platform tennis », qui se jouent avec des raquettes plus petites que le tennis. .

La deuxième version, qui est d'ailleurs celle soutenue par la Fédération internationale Padel, explique que ce sport est né au Mexique en 1969 par l'entrepreneur Enrique Corcuera.

1/ Le jeu de paume français

Le jeu de paume se pratique et se développe dès la fin du XIIIe siècle, avec sa réglementation, ses normes et son statut.



Salle de jeu de paume (1564) au château de Suze-la-Rousse (Drôme)



Affiches des premiers championnats du monde en 1890

Ce sport provoquera une véritable folie française et deviendra très dangereux, provoquant de nombreux morts comme le frère de Montaigne.

Mais au XVIII^e siècle, la France délaisse le jeu de paume qui trouvera refuge au Royaume-Unie et aux États-unis.

Le jeu de paume pouvait être pratiqué par plus de 3 joueurs de chaque côté. C'est la version indoor du jeu de paume qui se rapprochera le plus du padel avec ses fameuses raquettes courtes.



Au XIX^e siècle, de nombreux éléments ont affirmé que l'existence d'un sport similaire au padel s'est développé dans les sous-sols des navires anglais à l'aide de rames pour frapper la balle et des parois du vaisseau pour faire rebondir la balle. Ces parois étaient utilisées pour délimiter l'espace de jouabilité.

On estime que ce sport donnera naissance au Paddle tennis et Le Platform Tennis.

2/ Paddle Tennis

En 1898, Le nord-américain et révérend Frank Beal, d'Albion (Michigan), réalise des modifications sur un court de tennis dans le but d'enseigner aux jeunes enfants à jouer. Le révérend réduit ainsi de moitié les dimensions du court, et change la texture de la balle... Elle devient plus molle.



Ce sport rencontrera une grande popularité autant chez les enfants que chez les adultes et se répandra notamment dans les régions les plus pauvres et où il y a une pénurie de terre.

En 1922, se dispute le premier tournoi de Paddle Tennis, avec des règles qui seront validés un an plus tard par l'Association américaine du paddle-tennis (United States Paddle Tennis Association, USPTA) devenant l'une des activités les plus populaires de loisirs dans les villes américaines, et faisant partie des étapes initiales d'apprentissage du tennis, compte tenu de sa simplicité et de sa facilité.

3/ Platform Tennis

Dans le même temps que le développement du paddle tennis, en 1928, Fresedden Blanchardy et James Cogswell réalisent quelques modifications pour faciliter davantage sa pratique et permettre également à ce sport de se pratiquer en hiver.



La naissance de ce nouveau type de terrain, appelé «Platform tennis », a lieu dans le quartier de Scarsdale (New York), une zone bourgeoise, complètement à l'opposé de son voisin, le paddle tennis, pratiqué le plus souvent dans des quartiers modestes.

Les modifications apportées par Freseddenn Blanchardy et James Cogswell sont aujourd'hui la base du Platform Tennis :

- La pratique de ce sport par paire
- Le rebond de la balle sur le grillage
- Le grillage devient une structure métallique
- La balle devient beaucoup plus proche d'une balle de tennis.

Les éléments ci-dessous nous font forcément penser au padel. C'est pourquoi, un certain nombre estime que Freseddenn Blanchardy et James Cogswell sont en réalité à l'origine du padel.

4/ Le padel actuel : Enrique Corcuera

La Fédération Internationale de Padel ne reconnaît que cette version.

Elle indique que le padel est né à Acapulco (Mexique) , en 1969 , quand Enrique Corcuera, homme d'affaires , construit des murs pour protéger son terrain de la végétation. Ces murs



feront 3 mètres de haut dans le fond tandis que latéralement ils feront deux mètres, avec un espace libre au milieu comme sur les terrains de padel actuels.



L'entrepreneur met en place un système de jeu qui se rapproche énormément du Platform Tennis.

La grande différence est que l'entrepreneur met en place des raquettes sans cordage.

On dit également que Corcuera a eu l'idée de transformer son terrain de tennis en un espèce de terrain de padel pour aider sa femme à mieux jouer et éviter d'aller chercher les balles sur tout le terrain; le mur du fond permettait à sa femme d'avoir une seconde chance de renvoyer la balle... L'histoire ne dit pas si cela a été un succès.

En 1974, l'homme d'affaires espagnol Alfonso de Hohenlohe est invité par son ami Corcuera. Alfonso tombe amoureux de ce concept. Après quelques modifications, il exporte ce sport en Espagne et construit les premiers terrains de padel au club de Marbella.



D. Alfonso de Hohenlohe (à gauche) et D. Enrique Corcuera (à droite)

En 1975, c'est le millionnaire argentin Julio Menditengui qui plantera la padel dans son pays après l'avoir découvert à Marbella...



Ensuite, l'histoire est connue. Le padel se développe très rapidement dans les pays hispanophones. Le Chili, le Brésil, la Paraguay et l'Uruguay deviennent des pays de padel.

En 1982, l'Uruguay accueille les premières compétitions internationales de padel.

Depuis les années 90, le développement est tel que le padel est devenu en Espagne le sport national en dépassant en nombre de pratiquants le tennis. Dans chaque ville espagnole, il y a des terrains de padel. La politique sportive de l'Espagne favorise également le développement du padel dans tous ses parcs ou clubs sportifs municipaux.

Le padel est le sport du XXI^e siècle.

Comment choisir sa raquette ?



Auteur : [Padel Magazine](#) Dans [Règles](#), [Tactiques](#), [TECH & TAC](#) 14 novembre 2013 [4 commentaires](#)

La raquette, c'est le prolongement de la main

1/ Une raquette de padel répond d'abord à des normes

Comment choisir sa raquette ? Comment acheter? C'est une question qui nous est régulièrement posée et où Padel Magazine a décidé de faire l'enquête.

Avant d'aller dans le détail, il est intéressant de se plonger dans l'ossature de la raquette et son règlement. Puisque c'est à partir de ces éléments qu'une raquette de padel est fabriquée.



Premier élément intéressant : la similitude de la raquette de padel avec le corps humain. la raquette de Padel est en effet composée des éléments suivants:

- OS (cadre de la raquette): solide et robuste
- MUSCLE (noyau de la raquette – mousse EVA): le plus élastique possible.
- TENDONS (Zone de frappe) résistant et flexible pour la vitesse nécessaire à la balle.
- PEAU (la peinture et résines) imperméable, solide et présente sur toute la raquette.

Les mesures maximales imposées par la Fédération Espagnole et Internationale de Padel sont les suivantes:

- 455 mm de long
- 260 mm de large
- épaisseur 38 mm
- Zone de frappe: 300 mm de longueur et 260 millimètres de large
- La Zone de Frappe est perforée dans la zone centrale par un certain nombre de trous non limité entre 9 et 13 millimètres
- La raquette doit avoir une corde (appelée dragonne) de sécurité au bout du manche. Son utilisation est obligatoire . Ce cordon doit avoir une longueur maximale de 350 mm.

Quand on a dit tout ça, nous n'avons pas forcément avancer sur la façon de choisir sa raquette, mais il faudra bien évidemment aux joueurs devoir composés avec tous ces éléments d'une raquette de padel.

2/ Les différentes parties de la raquettes



TÊTE (3 formes) :

- Ronde
- Goutte d'eau
- Diamant



SURFACE DE FRAPPE,

Toute la superficie de la tête de raquette où se situe le

SWEET SPOT, la zone de frappe optimale.

NOYAU, partie interne de la tête où est incorporée la mousse/"goma"



COEUR

Il s'agit de la zone où se produisent la torsion (déformation latérale), influe sur la précision et à la flexion (déformation longitudinale), influe sur la puissance de la raquette. Un cœur important peut permettre de réduire ces 2 paramètres.



MANCHE

Le manche originel est de petite taille pour les adultes. Un sur-grip est conseillé pour les hommes, pour une meilleure prise en main.



PROFIL/ CADRE

Son design permet d'avoir plus ou moins de rigidité au niveau du comportement de la raquette et ainsi obtenir plus de contrôle et/ou de puissance



TROUS

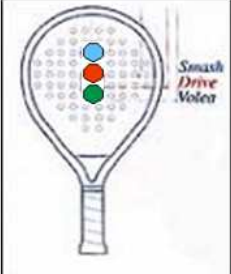
Éléments qui influencent les frappes. Entre 9mm (apportent de la rigidité à la zone de frappe) et 13 mm de diamètre (rendent la zone de frappe plus flexible et améliore les effets).

Les questions soulevées dans le présent chapitre sont théoriques et n'impliquent pas de critères absolus car c'est surtout la sensation du joueur avec sa raquette qui prédominera. Ici, ce sont des orientations....

3/ Les différentes formes de raquettes



4/ Ou frappe-t-on le plus souvent la balle ?

	● Le Smash (en tête de raquette pour une plus grande inertie = PUISSANCE) ● le "Drive", frappe normale (au centre du tamis pour le meilleur compromis Puissance/Précision) ● La volée et amorti (davantage en bas du tamis pour le meilleur compromis Control/Précision)
---	--

En modifiant la forme de la tête de raquette on peut répartir les 3 types de frappe selon le type de jeu (jeu de PRECISION, jeu POLYVALENT ou jeu PUISSANT)

5/ Comment choisir sa forme de raquette ?



De forme **RONDE**, cette tête de raquette permet de réagir à toutes sortes de frappe. C'est un format qui maintient la zone d'impact bien répartie au centre de la surface de la raquette.

Recommandé pour les joueurs débutants (difficulté pour Contrôler les frappes de balle) et les joueurs recherchant le **MAXIMUM de PRECISION** (placer la balle où ne sera pas son adversaire, avec le maximum d'exactitude).



De forme « **GOUTTE D'EAU** », ce format est l'un des plus classique, car il profite au maximum de sa zone d'impact. Le « Sweet Spot » est situé davantage vers la tête de raquette pour un meilleur **COMPROMIS PUISSANCE/PRECISION**.

Idéal pour les joueurs n'ayant pas un style de jeu défini et recherchant de la **POLYVALENCE**, alternant les frappes puissantes et les coups de précision. C'est la forme la plus utilisée par les joueurs...



Le **DIAMANT**, est la forme la plus radicale.

Le « sweet Spot » est situé au plus haut de la tête de raquette mais aussi plus petit (en taille) et plus large. Situé ainsi et un équilibre de raquette plutôt en tête de raquette permet ainsi au joueur d'obtenir une plus grande inertie dans ses coups = PUISSANCE MAXIMUM.

Cette forme est conseillée pour les joueurs d'attaque recherchant le **MAXIMUM DE PUISSANCE**.

Mais, c'est aussi la forme de raquette la plus difficile à contrôler et la plus fatigante pour le bras (par la situation du sweet spot en tête de raquette – le plus éloigné de la main-)

C'est pourquoi elle est recommandée plutôt aux **JOUEURS EXPERTS**